



Proverbio di oggi.....
Sul'à morte nu''nc'è rimedio

BURRO o OLIO? La scelta che può influenzare la salute

Uno studio su 200mila persone mostra che sostituire il burro con olio vegetale riduce il rischio di morte per cancro e malattie cardiovascolari

Uno studio condotto su 200.000 persone seguite per oltre 30 anni ha evidenziato che gli **oli vegetali** – di soia, di colza e di oliva – sono associati a una **riduzione della mortalità complessiva**, per cancro e per malattie cardiovascolari. Al contrario, il **consumo di burro** è stato correlato a un **aumento del rischio di mortalità** generale e per tumore. La ricerca è stata pubblicata su *JAMA Internal Medicine*.



LE DIFFERENZE TRA I GRASSI SATURI E INSATURI Una differenza fondamentale tra olio e burro riguarda il tipo di **acidi grassi** contenuti. Il burro è ricco di grassi saturi, mentre gli oli vegetali contengono prevalentemente acidi grassi insaturi.

PREVENIRE I DECESSI Uno degli autori dello studio, Daniel Wang, ha osservato:

«Le persone dovrebbero considerare che una **semplice sostituzione** – **olio al posto del burro** – può portare **benefici significativi nel lungo termine**. Da una prospettiva di salute pubblica, si tratta di un potenziale importante in termini di prevenzione delle malattie croniche e dei tumori».

COSA AGGIUNGERE ALLA DIETA CON L'OLIO La dottoressa Elena Dogliotti, biologa nutrizionista della Fondazione, commenta così lo studio: «Da anni sappiamo quanto sia importante la qualità dei grassi nella dieta. Un **eccesso di grassi saturi** favorisce l'**aumento del colesterolo LDL**, il cosiddetto colesterolo cattivo, associato a un **rischio maggiore di malattie cardiovascolari** e infiammazione.

Al contrario, gli acidi grassi mono e polinsaturi – presenti in abbondanza negli oli vegetali come quello di oliva, di soia e di colza – contribuiscono a mantenere moderati i livelli di colesterolo LDL e ad aumentare l'HDL, il cosiddetto colesterolo buono». Conclude Dogliotti:

«Lo studio conferma ancora una volta ciò che già raccomandano le linee guida italiane:

- **preferire l'olio extravergine di oliva ai grassi animali e limitare l'eccesso di grassi saturi.**

Senza dimenticare che questa è solo una delle regole di base per una dieta preventiva. È altrettanto importante **assumere frutta e verdura in quantità adeguate**, consumare cereali integrali, pesce e legumi come principali fonti proteiche, il tutto all'interno di uno stile di vita sano e attivo».

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

Quanto movimento serve per stare in salute?

Fare esercizio aerobico offre benefici crescenti, riduce grasso corporeo e circonferenza vita, migliora la salute cardiovascolare. Ma quanti minuti servono per fare la differenza?

Un nuovo studio pubblicato su *JAMA Network Open* chiarisce quanto esercizio aerobico sia consigliato per ottenere **benefici significativi per la salute**. Analizzando 116 studi clinici con oltre 6.800 partecipanti, la ricerca conferma che attività aerobiche come camminare velocemente, correre o andare in bicicletta, già note per aiutare a combattere **sovrappeso e obesità**, offrono benefici crescenti, soprattutto per la **salute cardiovascolare**, con l'aumentare di durata e intensità dell'esercizio.

LO STUDIO

L'esercizio aerobico è da tempo riconosciuto come uno degli strumenti più efficaci per combattere sovrappeso e obesità. Coinvolgendo grandi gruppi muscolari, infatti, l'aerobica favorisce la **combustione dei grassi e migliora il metabolismo**. Tuttavia, non era chiaro fino a che punto la durata e l'intensità dell'esercizio influenzassero la perdita di peso e la riduzione del grasso corporeo. Questo studio contribuisce a chiarire che più esercizio si fa, migliori sono i risultati, almeno fino a 300 minuti settimanali.

COSA È EMERSO

Lo studio ha esaminato dati da quasi 7.000 adulti con sovrappeso o obesità. I risultati mostrano che ogni **30 minuti settimanali** di esercizio aerobico portano a una **riduzione modesta** del peso corporeo, della circonferenza vita e della percentuale di grasso corporeo. Incrementare l'esercizio fino a **150 minuti settimanali** a intensità moderata o superiore produce **riduzioni clinicamente significative** del grasso corporeo e della circonferenza vita. Prolungare l'attività **fino a 300 minuti settimanali** amplifica ulteriormente i benefici, anche se con ritorni più gradualmente.

BENEFICI FISICI, E NON SOLO Gli individui che praticano regolarmente almeno **150 minuti di esercizio a settimana** possono osservare una riduzione evidente non solo nel peso, ma anche nella distribuzione del grasso addominale, un fattore cruciale per **ridurre i rischi cardiovascolari**. Oltre ai benefici fisici, lo studio ha evidenziato un miglioramento nella qualità di vita, sia dal punto di vista fisico sia mentale, per coloro che praticano esercizio aerobico. Tuttavia, sono stati segnalati alcuni lievi eventi avversi, principalmente legati a dolori muscoloscheletrici. Questi rischi possono essere mitigati adottando una progressione graduale dell'attività e un'adeguata supervisione.

CONSIGLI UTILI

Per chi desidera perdere peso o ridurre il grasso corporeo, ottenendo benefici cardiovascolari, può mettere in pratica i seguenti consigli:

- **iniziare gradualmente:** anche 30 minuti a settimana possono fare la differenza;
- **aumentare progressivamente la durata:** l'obiettivo dovrebbe essere raggiungere almeno 150 minuti settimanali;
- scegliere un'intensità moderata o vigorosa: **camminare** a passo sostenuto, **nuotare** o **pedalare** sono ottime opzioni;
- integrare l'esercizio con uno **stile di vita sano:** l'attività fisica funziona meglio se combinata con una dieta equilibrata e un adeguato riposo.

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE

LA TERAPIA ORMONALE INFLUENZA I VALORI DI COLESTEROLO?

Anche la terapia ormonale in menopausa può influenzare il profilo lipidico del sangue e i valori di colesterolo, importanti per la salute cardiovascolare. Ecco come

*I valori di Lipoproteina A possono elevarsi con l'età e la **menopausa**? **Terapie ormonali sostitutive**, per esempio con tibolone, possono causare un aumento significativo del colesterolo **LDL**?*

Risponde la dottoressa **Chiara Dallagiovanna**, ginecologa presso la **Clinica Mangiagalli – Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico** di Milano.

Cara signora,

i livelli di **lipoproteina (a)** (una delle lipoproteine responsabili del trasporto del **colesterolo** nel sangue, appartiene alla categoria delle lipoproteine a bassa intensità, note come **LDL**, ndr) tendono ad aumentare con l'età, un fenomeno che diventa più evidente nelle donne dopo la **menopausa**.



Sebbene siano **principalmente determinati da fattori genetici**, alcuni studi suggeriscono che anche i cambiamenti ormonali, come quelli legati alla menopausa, possano influenzarne le concentrazioni.

In particolare, la riduzione degli estrogeni dopo la menopausa potrebbe contribuire

- all'**aumento della lipoproteina (a)**, che è stato associato a un rischio maggiore di malattie cardiovascolari.

Tuttavia, l'impatto della menopausa varia da persona a persona, e

- *l'ereditarietà rimane il principale determinante dei livelli di questa lipoproteina.*

Le **terapie ormonali sostitutive (TOS)**, inclusa l'assunzione di **TIBOLONE**, possono influenzare i livelli di lipidi nel sangue, tra cui l'**LDL**. Tuttavia, gli effetti variano in base al tipo di terapia, alla dose e alle caratteristiche individuali della persona.

Il **tibolone** ha un'azione combinata simile a quella di estrogeni, progestinici e androgeni.

Sebbene sia efficace nel ridurre i sintomi della menopausa, come le vampate di calore, alcuni studi suggeriscono che potrebbe aumentare i livelli di LDL, anche se in misura minore rispetto ad altre terapie ormonali, come l'estrogeno da solo.

L'**impatto della TOS sul profilo lipidico** dipende inoltre da diversi fattori, tra cui l'età, il rischio cardiovascolare individuale, la dieta e lo stile di vita.

SCIENZA E SALUTE

Quattro oggetti per «memorizzare» i Sintomi dell'Ictus (e chiamare subito i soccorsi). Come si può prevenire

Ogni anno colpisce circa 120mila italiani. Prima s'interviene e più possibilità ci sono di ridurre i danni e salvare la vita stessa. La campagna social di ALICe Italia. Cosa fare in caso di ictus. Fino a 8 casi su 10 si potrebbero evitare modificando i principali fattori di rischio

Ogni anno l'ictus colpisce circa 120mila connazionali (non solo anziani) e continua a essere nel nostro Paese la terza causa di morte e la prima di disabilità. Quando quest'evento cerebrovascolare acuto **irrompe, all'improvviso, ogni minuto è prezioso:**

- prima si interviene, infatti, **maggiori** sono le **possibilità di ridurre i danni e salvare la vita** stessa.

Ecco perché è fondamentale **riconoscere al più presto i sintomi e chiamare subito i soccorsi.**

Oggi esistono **terapie efficaci** che, però, vanno somministrate in una **finestra temporale limitata.**

Da qui la campagna social **#sepotesseroparlare**, lanciata in occasione del mese di prevenzione dell'ictus (aprile), da ALICe Italia odv - Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale, per catturare l'attenzione dei cittadini, facendo leva su oggetti di uso quotidiano quali cellulare, specchio, tazza, orologio (si veda foto), in modo da «memorizzare» i **campanelli d'allarme dell'ictus.**

4 SEGNALI ASSOCIATI A OGGETTI D'USO COMUNE

«**Gli oggetti non possono parlare, ma i segni dell'ictus sì: il problema è saperli ascoltare**» è il messaggio chiave della campagna social promossa da ALICe Italia, col contributo non condizionante di Boehringer Ingelheim.

E gli oggetti scelti non sono casuali poiché danno forma ai quattro **segnali chiave** della regola «**FAST**», che in inglese vuol dire «veloce» e ci aiuta a ricordare i **principali sintomi dell'ictus:**

- **F** come *face* (faccia), **A** come *arms* (braccia), **S** come *speech* (linguaggio), **T** come *time* (tempo).

Ecco allora che uno **specchio** rievoca

- la «**bocca storta**»,
- una **tazza** (o il bicchiere) che diventa inafferrabile richiama l'arto (il **braccio**) che **perde forza**;
- il **cellulare** è associato all'improvvisa **difficoltà di parlare**, con le parole che «si spezzano» o risultano incomprensibili;
- l'**orologio** scandisce il **tempo che passa**, ricordando che ogni secondo perso può compromettere il futuro.

«L'ictus cerebrale rappresenta una delle principali cause di morte e disabilità nel mondo (e nel nostro Paese), eppure la **consapevolezza dei sintomi e della necessità di un intervento immediato** è ancora insufficiente – sottolinea Andrea Vianello, presidente di ALICe Italia odv –.



Obiettivo di questa campagna è sottolineare l'importanza del **riconoscimento tempestivo dei sintomi** dell'ictus, promuovendo nella popolazione la capacità **di agire prontamente** e contattare il 112 senza indugi. Attraverso il nostro storytelling, vogliamo **rendere il messaggio chiaro e memorabile**, trasformandolo in un vero e proprio motore di azione, spingendo il pubblico a riconoscere i sintomi e a reagire tempestivamente».

SINTOMI Quali sono i **sintomi** «spia» dell'ictus? Spiega il prof. Danilo Toni, dir. Unità Trattamento Neurovascolare al Policlinico Umberto I di Roma: «I principali sintomi dell'ictus sono:

- ✓ **bocca “storta”** (più evidente se si prova a sorridere);
- ✓ **improvviso senso di debolezza da un lato del corpo**, di solito a un braccio (che il paziente ha difficoltà a sollevare) o a una gamba che si ha difficoltà a muovere, o a entrambi gli arti;
- **disturbo del linguaggio** sia nella semplice articolazione delle parole ma anche difficoltà a parlare o a comprendere le parole stesse;
- **possibile disturbo visivo**, con la perdita della vista in un occhio o in metà del campo visivo (visione offuscata);
- **perdita di equilibrio** o anche difficoltà a mantenere la posizione eretta».

Cosa fare in presenza di uno o più di sintomi?

«**Evitare di perdere tempo**, quindi non recarsi dal medico di famiglia né in Pronto Soccorso con mezzi propri, ma **chiamare subito il numero di emergenza 118 o 112** (nelle Regioni in cui è attivo) – raccomanda il professor Toni –. **L'ambulanza dovrà portare il paziente** non semplicemente nell'ospedale più vicino ma **nell'ospedale che fa parte della “Rete Ictus”**».

Poter ricevere in queste strutture specializzate (**Centri Ictus o Stroke Unit**) le cure migliori può, infatti, **salvare la vita ed evitare, o almeno ridurre, le conseguenze invalidanti** di una malattia neurologica che in Italia colpisce ogni anno circa 120mila persone ed è la terza causa di morte e la prima di disabilità.

Perché ogni minuto è prezioso

Quando l'ictus colpisce, ogni minuto è prezioso.

«**Più passa il tempo più si perdono neuroni e sinapsi**, quindi i danni sono maggiori – spiega il neurologo –. Si può addirittura arrivare al punto in cui non è più possibile fare nessun trattamento, perché ancora oggi succede che i pazienti vadano a letto pensando che l'indomani i disturbi passino, e poi si rechino in ospedale il giorno dopo, a distanza di più di 24 ore».

TERAPIE Come si cura oggi l'ictus?

Nel caso di ictus emorragico può essere necessario un **intervento neurochirurgico** per l'asportazione dell'ematoma.

In caso di **ictus ischemico** sono disponibili da tempo **trattamenti farmacologici (trombolisi)** e **trattamenti endovascolari (trombectomia meccanica)**.

La buona notizia è che si sono allungati i tempi per intervenire con successo, come spiega il professor Toni: «Studi clinici pubblicati di recente ci hanno permesso di capire che **possiamo intervenire con la trombolisi sino a 9 ore dall'esordio dei sintomi** e anche in quei pazienti che, per es., si svegliano con l'ictus in corso, mentre **con la trombectomia meccanica**, in base agli attuati dati della letteratura scientifica, si può intervenire **fino a 24 ore dall'esordio dei sintomi**».

Fino a 8 casi su 10 si possono prevenire Si stima che fino a **8 casi su 10 di ictus potrebbero essere evitati**. Come si può prevenire l'ictus? «Ci sono fattori di rischio che possono essere modificati, quali **fumo, ipertensione arteriosa, obesità, sedentarietà, diabete, fibrillazione atriale, ipercolesterolemia**.

Possono essere tenuti **sotto controllo grazie a terapie farmacologiche e a modifiche negli stili di vita**. **Anche l'alcol andrebbe evitato** o consumato in quantità modestissime (**non più di una unità alcolica, cioè un bicchiere di vino**, considerando che comunque non esiste una quantità di alcol del tutto priva di effetti sulla salute). Non possono invece essere modificati fattori di rischio come età, sesso, familiarità.

In generale – fino ai 20-30 anni e dopo gli 80 anni sono le **donne** a essere più colpite da ictus (ischemico o emorragico), mentre gli **uomini** sono colpiti più di frequente tra i 30 e gli 80 anni». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	23 Aprile
Boscoreale	FT/PT	340 097 4892	23 Aprile
Napoli Loggetta	FT/PT	333 100 4446	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	081 218 2443	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Marano	FT/PT	328 752 1018	11 Aprile
Giugliano	FT/PT	349 426 6271	11 Aprile
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	11 Aprile
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	<i>N. Mancini</i>	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	<i>Edi Mattera</i>	In accreditamento
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli</i>	3
Martedì 27 Maggio h.21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	3
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava C. Mancaniello; R.Menna</i>	3

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	<i>Farmacia S. Caterina</i>	Caivano	1 Marzo	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta
19 ottobre	<i>Farmacia Cirino</i>	Mugnano	8 Marzo	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
9 novembre	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano	15 Marzo	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
16 novembre	<i>Farmacia del Corso</i>	Frattamaggiore	22 Marzo	<i>Farmacia La Flora</i>	Casalnuovo
23 novembre	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli	29 Marzo	<i>Farmacia Cannone</i>	Napoli
30 novembre	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola	5 Aprile	<i>Farmacia Nocerino</i>	Carbonara
7 Dicembre	<i>Farmacia Guacci</i>	Castellammare	12 Aprile	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	Napoli
14 Dicembre	<i>Farmacia Improta</i>	Villaricca	3 Maggio	<i>Farmacia Terranova</i>	Napoli
21 Dicembre	<i>Farmacia Zaccariello</i>	Pozzuoli	10 Maggio	<i>Farmacia Brignola</i>	Giugliano
11 Gennaio 25	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	17 Maggio	<i>Farmacia Iorio</i>	Napoli
18 Gennaio	<i>Farmacia Stabile</i>	Napoli	24 Maggio	<i>Farmacia Salvati</i>	Napoli
25 Gennaio	<i>Farmacia Palagiano</i>	S. Agnello	31 Maggio	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
1 Febbraio	<i>Farmacia Cantone</i>	Arzano	7 Giugno	<i>Farmacia Di Maggio</i>	S. Antonio
8 Febbraio	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	14 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Casoria
15 Febbraio	<i>Farmacia Carraturo</i>	Napoli	21 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Ercolano
22 Febbraio	<i>Farmacia Petrone</i>	Napoli			